

2月メニュー表

日	曜日	朝食					昼食					夕食					エネルギー (kcal)	脂質 (g)
																	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
1	月	さつまいもと厚揚げの煮物 ほうれん草胡麻和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の塩麹焼き (白い風船) 青梗菜の煮浸し マカロニサラダ みそ汁 ごはん					鶏肉と大根の旨煮 きゃべつの塩炒め もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん					1,511	35.8
2	火	厚焼き玉子 白菜の煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉とピーマンの炒め物 (イチゴババロア) なすの煮物 かぶ甘酢漬 みそ汁 ごはん					ブリの照り焼き 里芋の味噌煮 わかめ中華サラダ みそ汁 ごはん					1,630	49.3
3	水	がんもとぜんまいの煮物 カリフラワー和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ちらし寿司 (黒棒) かぶと肉団子の煮物 白菜の浅漬 すまし汁					カレーの煮付け きのこの炒め物 小松菜梅和え みそ汁 ごはん					1,463	32.3
4	木	白菜のコンソメ煮 ブロッコリーのごまドレ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					サバのみりん焼き (バームクーヘン) 切干大根炒め煮 しその実和え みそ汁 ごはん					鶏肉とじゃがいもの煮物 ピーマンカレー炒め 春雨サラダ みそ汁 ごはん					1,581	42.1
5	金	ホッケ塩焼き 大根煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					えびと豆腐の中華風煮 (杏仁豆腐) れんこんきんぴら ほうれん草お浸し みそ汁 ごはん					豚肉の生姜焼き 切り昆布煮 もやしのナムル すまし汁 ごはん					1,624	51.7
6	土	ウインナーの炒め物 小松菜ボン酢和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					二色丼 (ドーナツ) なすの煮物 煮りんご スープ					鮭の焼き漬け かぶ煮物 おくらわさび和え みそ汁 ごはん					1,560	40.4
7	日	赤魚の塩麹焼き 大豆の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉の味噌マヨネーズ焼き (とと焼き) ふきの炒め煮 金時豆煮 すまし汁 ごはん					柳川風煮 カリフラワーの炒め物 きゃべつの中華ドレ和え みそ汁 ごはん					1,601	40.9
8	月	オムレツ 菜の花のなめたけ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					醤油ラーメン (クッキー) 青梗菜の炒め物 フルーツ					すき焼き風煮 さつまいもの塩炒め もずく酢 みそ汁 ごはん					1,566	40.4
9	火	かぼちゃとさつまあげの煮物 アスパラ和え物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケのみりん焼き (ワッフル) 車麩と野菜の煮物 春菊の辛子和え みそ汁 ごはん					豚肉と大根の煮物 青梗菜のオイスターソース炒め 白菜柚子和え みそ汁 ごはん					1,478	30.8
10	水	きのこの卵とじ もやしのゆかり和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					筑前煮 (ミニたい焼き) ほうれん草とえびのソテー かぶの塩昆布和え みそ汁 ごはん					牛肉と野菜の炒め物 白菜の煮びたし 春雨の酢の物 みそ汁 ごはん					1,516	37.4
11	木	野菜炒め ブロッコリーピーナツ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					炊き込みごはん (抹茶ババロア) 鮭の塩焼き 里芋の味噌煮 すまし汁					肉豆腐 じゃがいもバターソテー もやしのボン酢和え みそ汁 ごはん					1,536	35.5
12	金	里芋の煮物 きゃべつの和え物 たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					カレーライス (ミニクレープ) ブロッコリーのサラダ フルーツ スープ					赤魚の煮付け なすみそ炒め アスパラのおかか和え みそ汁 ごはん					1,682	51.9
13	土	ほうれん草と卵のソテー カリフラワーのマヨ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					きつねうどん (ミニあんぱん) きゃべつの炒め物 フルーツヨーグルト					八宝菜 もやしと竹輪の炒め物 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん					1,629	47.0
14	日	かぼちゃのそぼろ煮 青梗菜胡麻ドレッシング和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					白身フライ (プリン) れんこんの煮物 菜の花のなめ茸和え みそ汁 ごはん					回鍋肉 長芋の煮物 かぶ甘酢漬 すまし汁 ごはん					1,674	47.3
15	月	大根とえびの煮物 いんげん胡麻和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー (牛丼・鮭しらす丼) (おせんべい) がんもの煮物 卵豆腐 すまし汁					サバのしょうが煮 豆腐のとろみ煮 かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん					1,772 69.6 1,582 77	60.5 8.1 39.3 9.1

都合により献立内容が、変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

ご予約等の変更は、4日前までをお願いいたします。